Polar FT40™

Kasutusjuhend

Tootja:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Faks +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

EESTI

SISUKORD

1. TREENINGKOMPUUTRIST POLAR FT40 TULENEV KASU 4

2. KASUTAMISE ALUSTAMINE 5
Polar FT40 tutvustus 5
Põhiseadistused 6
Randmevastuvõtja nupud ja menüüstruktuur..... 7
Ekraanil olevad sümbolid 8

3. TREENING 9
WearLink vööonduri pealepanemine..... 9
Treeningu alustamine 10
Rasvapõletus või kehalise võimekuse tõstmine 11
Funktsioonid treeningu ajal..... 13
Treeningu lõpetamine 14
Näpunäiteid treeninguteks 15

4. PÄRAST TREENINGUT 16
Treeningute kokkuvõte 16
Treeningu andmete vaatamine 18
Andmete ülekandmine..... 20
Kehalise võimekuse testimine 21
Polar Fitness Testi läbiviimine..... 22
Fitness Testi tulemuste tõlgendamine 23
Fitness Testi tulemuste jälgimine 24

5. SEADISTUSED 25
Kella seaded 25
Treeningu seadistused 26
Kasutajaandmed 26
Üldseadistused 28

6. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA 29
Polar FT40 eest hoolitsemine 29
Juhised WearLink vööanduri pesemiseks 29
Hooldamine 30
Patareide vahetamine..... 31
Ettevaatusabinõud..... 33
Probleemide lahendamine 35
Tehnilised andmed 36
Garantii ja vastutamatusesäte 38

1. TREENINGKOMPUUTRIST POLAR FT40 TULENEV KASU

TUNDKE OMA KEHA:

Treenimine koos Polar FT40-ga tähendab, et Te ei pea kunagi oletusi tegema. FT40 näitab ära Teie treeningute efektiivsuse: rasva põletamise või kehalise võimekuse tõusmise.

PÕLETAGE RASVU :

Rasvapõletuse tsoonis põletate peamiselt kaloreid, parandate oma ainevahetust ning panete aluse kõrgema intensiivsusega treeningutele.

SAAVUTAGE KEHALINE VORMISOLEK :

Kehalise võimekuse tsoonis treenite intensiivsemalt, et tõsta oma kardiovaskulaarset võimekust, tugevdada südant ja elavdada vereringet lihastes.

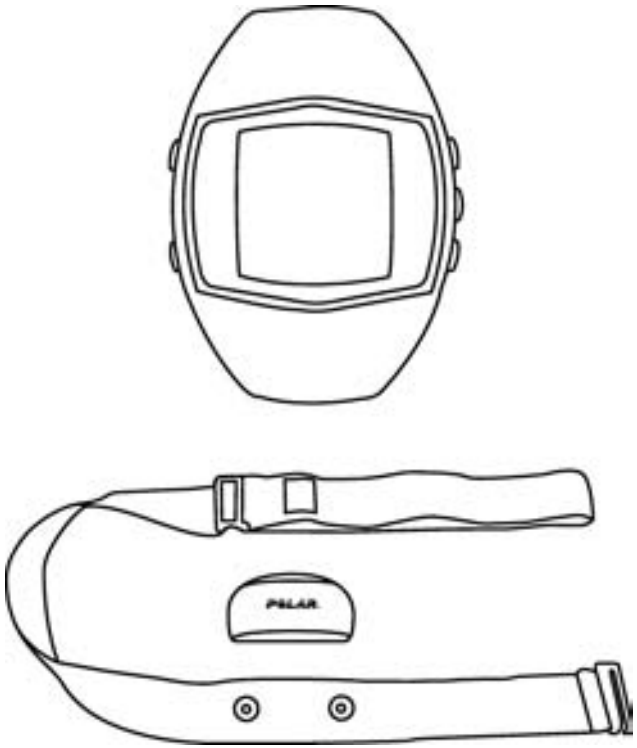
2. KASUTAMISE ALUSTAMINE

Polar FT40 tutvustus

Randmevastuvõtja salvestab ja kuvab ekraanile Teie südame löögisageduse ja muud andmed treeningu ajal.

WearLink vööandur edastab südame löögisageduse signaali randmevastuvõtjale. WearLink vööandur koosneb saatjast ja kummipaelast.

Registreerige oma Polari toode aadressil http://register.polar.fi ja aidake meil meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid Teie vajadustele.



Põhiseadistused

Polar FT40 sisse lülitamiseks vajutage ja hoidke all ükskõik millist nuppu ühe sekundi jooksul. Kui FT40 on sisse lülitatud, pole seda enam võimalik välja lülitada.

1. **Language** (Keel): Valige **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français** või **Italiano** kasutades nuppe UP/DOWN. Vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Please enter basic settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Valige **Time format** (kellaaja vorming).
4. Sisestage **Time** (kellaaeg).
5. Sisestage **Date** (kuupäev).
6. Valige **Units**, meetermõõdustiku (KG, CM) või inglise süsteemi (LBS, FT) mõõtühikud. Kui valisite lbs/ft, on kalorite ühikuks CAL, kui ei, on ühikuks KCAL. *Kalorite hulka mõõdetakse kilokalorites.*
7. Sisestage **Weight** (kehakaal).
8. Sisestage **Height** (pikkus).
9. Sisestage **Date of birth** (sünnikuupäev, -kuu ja -aasta).
10. Valige **Sex** (sugu).
11. Ekraanile ilmub **Settings OK?** Valige **Yes** seadistuste kinnitamiseks ja salvestamiseks. Ekraanile ilmub **Basic settings complete** ja FT40 siseneb kellaajarežiimi. Valige **No**, kui soovite seadistusi muuta. Ekraanile ilmub **Please enter basic settings**. Tehke uuesti põhiseadistused.

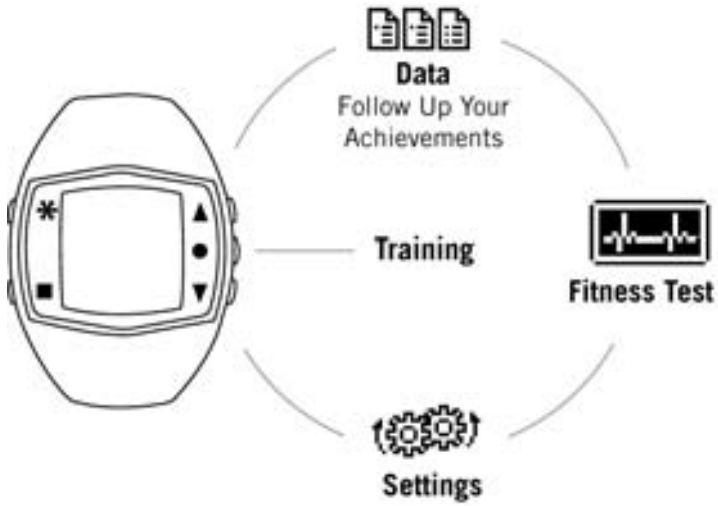
Teil on võimalik oma kasutajaandmeid ka hiljem muuta. Täiendavat informatsiooni leiate peatükist "Seadistused".

Randmevastuvõtja nupud ja menüüstruktuur

▲ UP: Menüüsse sisenemine ja valikute vahel liikumine, väärtuste seadistamine

● OK: Valikute kinnitamine, treeningu tüübi või seadistuste valimine

▼ DOWN: Menüüsse sisenemine ja valikute vahel liikumine, väärtuste seadistamine



■ BACK:
- Menüüst väljumine
- Eelmisele menüütasemele naasmine
- Valiku tühistamine
- Seadistuste muutmata jätmine
- Nupu allhoidmisel kellaajarežiimi naasmine

✱ LIGHT:
- Taustavalgustuse sisselülitamine
- Nupu allhoidmisel kiirmenüüsse sisenemine kellaajarežiimis olles (nuppude lukustamiseks, äratuskella seadmiseks või ajavööndi valimiseks) või treeningu ajal (treeningu helisignaalide seadistamiseks või nuppude lukustamiseks)

Ekraanil olevad sümbolid

Järgmises tabelis on toodud ekraani sümbolid ja nende kirjeldused.

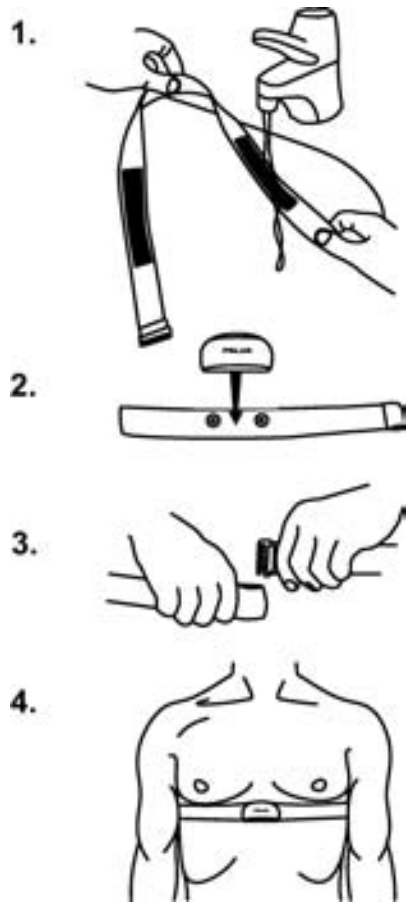
Sümbol	Kirjeldus
	Randmevastuvõtja patarei on tühjenemas.
	Äratuskell on sisse lülitatud.
	Helisignaalid on välja lülitatud.
	Kasutusel on kellaaeg 2. Number kaks kuvatakse ekraani all paremas nurgas.
	Nuppude lukustus on sisse lülitatud.
	Toimub südame löögisageduse signaali edastamine.

3. TREENING

WearLink vöönduri pealepanemine

Enne treeningu andmete salvestamise alustamist peate Te peale panema WearLink vööanduri.

1. Niisutage korralikult jooksva vee all kummipaela elektroodide ala.
2. Ühendage saatja kummipaelaga. Seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber tihedalt, kuid mugavalt.
3. Pange vööandur ümber rindkere, rinnalihastest allapoole ja kinnitage kummipaela teine ots haagiga.
4. Veenduge, et märjad elektroodid on kindlalt vastu Teie nahka ja et saatjal olev Polari logo on keskel ja õiget pidi.



Kui Te vööandurit ei kasuta, eemaldage saatja kummipaela küljest, et vööanduri eluiga maksimaalselt pikendada. Üksikasjalikud juhised pesemise kohta leiate lõigust "Hooldus ja korrashoid".

Treeningu alustamine

1. Pange peale WearLink vööandur ja randmevastuvõtja.
2. Vajutage nuppu OK ja valige **Start**. Treeningu andmete salvestamise alustamiseks vajutage nuppu OK.

Kui soovite enne treeningu alustamist muuta heli, südame löögisageduse kuvarežiimi või muid treeninguseadistusi, valige **Training Settings**. Täiendavat informatsiooni leiate peatükist "Seadistused".

Treeningu andmed salvestatakse vaid siis, kui salvestuse kestus ületab 1 minuti.

Rasvapõletus või kehalise võimekuse tõstmine

Treeningu ajal kuvab Polar FT40 ekraanile Teie optimaalse treeningu intensiivsuse rasvade põletamiseks ja kehalise võimekuse tõstmiseks. Treeningute intensiivsus sõltub Teie igapäevasest füüsilisest ja vaimsest seisundist. Kui alustate treeningu andmete salvestamist, analüüsib FT40 Teie hetkeseisundit ning vajaduse korral kohandab intensiivsuseid vastavalt sellele.

See intelligentne treeningkompuuter teeb kindlaks Teie keha igapäevase seisundi, kasutades selleks Teie südame löögisagedust ja südame löögisageduse vahelduvust. Kui Teie keha on eelmistest treeningutest taastunud ning ei ole väsinud ega stressis, olete valmis intensiivsemateks treeninguteks.

Teie treeningu efekt kuvatakse randmevastuvõtja ekraanile reaalajas. Rasvapõletuse ja kehalise võimekuse intensiivsuse tsoonid on teineteisest eraldatud vertikaalse punktiirjoonega. FT40 tuvastab selle joone automaatselt ja nihutab seda vastavalt Teie hetkeseisundile.

Ekraanil olev **Effect** asendub kirjaga **Fatburn** (rasvapõletus) või **Fitness** (kehaline võimekus), sõltuvalt sellest, millises tsoonis Te viibite.

1. Teie südame löögisageduse hetkeväärtus
2. Südame löögisageduse piirväärtus rasvapõletuse ja kehalise võimekuse intensiivsuse tsoonide vahel. Märge ~ kaob, kui FT40 kohandab vajaduse korral intensiivsuse tsoone vastavalt Teie hetkeseisundile.

Fatburn (südame sümbol on joonest vasakul pool)
Rasvapõletuse tsoonis on treeningute intensiivsus madalam ning peamiseks energiaallikaks on rasv. Seetõttu on rasvapõletus efektiivne ning Teie ainevahetus - peamiselt rasvade oksüdeerumine - paraneb.

Fitness (südame sümbol on joonest paremal pool)
Kehalise võimekuse tsoonis on treeningute intensiivsus kõrgem ning Te tõstate oma kardiovaskulaarset võimekust, st tugevdate oma südant ning elavdate vereringet lihastes ja kopsudes. Peamisteks energiaallikateks on süsivesikud.

Teil on võimalik lukustada rasvapõletuse või kehalise võimekuse tsoon, sõltuvalt sellest, milline on konkreetse treeningu eesmärk.

Kui treenite soovitud tsoonis, lukustage see vajutades nuppu OK ühe sekundi jooksul. Ekraanile ilmub kas **Fat burning zone locked** või **Fitness zone locked**. Randmevastuvõtja annab helisignaaliga märku, kui treenite liiga kõrge või liiga madala intensiivsusega.
Näiteks antud pildil on lukustatud rasvapõletuse tsoon.
Tsooni lahtilukustamiseks vajutage nuppu OK ühe sekundi jooksul.

Funktsioonid treeningu ajal

Treeningu ajal kuvatakse ekraanile järgmine informatsioon. Kuvarežiimi vahetamiseks vajutage nuppe UP/DOWN.

Heart rate
Teie südame löögisageduse hetkeväärtus.

Treeningu kestus kuvatakse kõikides kuvarežiimides.

Calories
Kulutatud kalorite hulk.

Time
Kellaaeg.

Kiirmenüü (**Quick Menu**): Kiirmenüüsse liikumiseks vajutage ja hoidke all nuppu **LIGHT** treeningu andmete salvestamise ajal. Kiirmenüüs saate seadistada treeningu helisignaale ja lukustada nuppe.

Heart Touch: kellaaja vaatamiseks treeningu ajal tooge randmevastuvõtja vööanduri lähedale. Heart Touch funktsiooni sisse- ja väljalülitamiseks valige **Settings** > **Training Settings** > **HeartTouch**.

Treeningu lõpetamine

Treeningu andmete salvestamise peatamiseks vajutage nuppu BACK.

Treeningu lõpetamiseks vajutage nuppu BACK kaks korda. Ekraanile ilmub **Stopped**. Seejärel ilmub ekraanile Teie treeningu kokkuvõte. Täiendavat informatsiooni leiate peatükist "Pärast treeningut".

Pärast iga kasutuskorda eemaldage vööanduri saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela jooksva vee all. Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40ºC/104ºF vähemalt iga viie kasutuskorra järel.

Näpunäiteid treeninguteks

Kui Teie eesmärgiks on langetada kaalu, peavad treeningud rasvapõletuse tsoonis kestma 30-60 minutit või kauem. Mida pikem on treeningu kestus, seda rohkem kaloreid põletate, eriti just rasvast. Rasvast põletatud kalorite protsent ilmub pärast treeningut kokkuvõttesse.

Kardiovaskulaarse võimekuse tõstmiseks peaksite treenima kehalise võimekuse tsoonis kolm või neli korda nädalas 20-40 minutit korraga. Mida paremas vormis Te olete, seda rohkem treenimist (sagedamini ja pikema kestusega) on kehalise võimekuse tõusmiseks vaja.

Täiendavat informatsiooni leiate artiklikogumikust "Training Articles" aadressil http://articles.polar.fi.

4. PÄRAST TREENINGUT

Treeningute kokkuvõte

Pärast iga treeningut kuvab Polar FT40 ekraanile treeningu kokkuvõtte:

Calories
Treeningu ajal kulutatud kalorid
Cal. fat
Kulutatud kalorite rasvaprotsent

Treeningu kestus kuvatakse kõikides kuvarežiimides.

Average
Keskmine südame löögisagedus treeningu ajal
Maximum
Maksimaalne südame löögisagedus treeningu ajal

Fat burn
Treeningute kestus rasvapõletuse tsoonis
Fitness
Treeningute kestus kehalise võimekuse tsoonis

Treeningu andmete vaatamine

Treeningu andmeid saate vaadata menüüdes **Training files**, **Week summaries** ja **Totals.**

1. Valige **Data** > **Training files**, et näha üksikasjalikku informatsiooni oma viimase 50 treeningu kohta. See informatsioon sarnaneb pärast iga treeningut ekraanile kuvatava informatsiooniga.

Iga tulp tähistab ühte treeningut. Valige treening, mille andmeid soovite vaadata.
Ülemine rida: Faili loomise kuupäev ja kellaaeg
Alumine rida: Treeningu kestus

Kui **Training files** mälu saab täis, asendatakse kõige vanem treeningu fail uusimaga. Kui soovite faili pikemaks ajaks alles jätta, kandke see üle Polari veebikeskkonda aadressil www.polarpersonaltrainer.com. Lisainformatsiooni leiate lõigust "Andmete ülekandmine".

Treeningu faili kustutamiseks valige **Data** > **Delete files** ja fail, mida soovite kustutada. Ekraanile ilmub **Delete file?** Valige **Yes**. Ekraanile ilmub **Remove from total?** Faili eemaldamiseks ka summaarsete näitude menüüst valige **Yes**.

2. Valige **Data** > **Week summaries**, et näha viimase 16 nädala treeningute andmeid ja tulemusi.

Iga tulp tähistab ühte treeningnädalat. Nuppude UP/DOWN abil valige välja nädal, mille andmeid soovite vaadata.
Ülemine rida: Nädala algus- ja lõppkuupäev
Alumine rida: Summaarne treeningute kestus

Nädala andmete nullimiseks valige **Data** > **Reset weeks?**. Nädala andmete nullimiseks valige **Yes**.

3. Valige **Data** > **Totals since xx.xx.xxxx**, et näha summaarset treeningute kestust, nende arvu ja kalorikulu alates viimasest nullimisest.

Summaarsete näitude nullimiseks valige **Data** > **Reset totals** ja **Yes**.

Andmete ülekandmine

Andmete ülekandmine FT40-st veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com

Teil on võimalik treeningu failid pikaajaliseks jälgimiseks FT40-st veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com üle kanda, kasutades selleks Polar FlowLink* ühendust. Seal esitatakse Teie treeningute andmed üksikasjalikumalt ja graafilisel kujul.

1. Registreerige end kasutajaks aadressil polarpersonaltrainer.com.
2. Järgige juhiseid, et Polar WebSync andmeedastustarkvara oma arvutisse alla laadida ja installeerida.
3. Ühendage FlowLink arvuti USB porti.
4. Asetage FT40 FlowLink ekraanile nii, et randmevastuvõtja ekraan oleks suunaga allapoole.
5. Jätkake andmete ülekandmise protsessi järgides WebSync tarkvara juhiseid Teie arvutiekraanil.

Lisainformatsiooni andmete ülekandmise kohta leiate aadressilt polarpersonaltrainer.com, menüüst "Help".

*Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat Polar FlowLink seadet.

Kehalise võimekuse testimine

Polar Fitness Test™ on lihtne ja kiire meetod oma kardiovaskulaarse võimekuse ja aeroobse suutlikkuse kindlakstegemiseks. Test viiakse läbi rahuolekus.

Testi tulemuseks on väärtus ehk OwnIndex. OwnIndex on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimisega (VO_{2max}), mida kasutatakse sageli aeroobse võimekuse hindamiseks. Täiendavat informatsiooni leiate lõigust "Testi tulemuste tõlgendamine".

OwnIndexi väärtus võib kalorikulu arvutamise täpsust treeningu ajal suurendada.

Test on mõeldud tervetele täiskasvanutele. Testi tulemuste usaldusväärsuse tagamiseks tuleb arvesse võtta järgmisi nõudeid:

- Vältige tähelepanu hajutavaid tegureid. Mida rahulikum olete Teie ja Teid ümbritsev keskkond, seda täpsem on testi tulemus (näiteks ei tohiks olla töötavat televiisorit, telefoni ega jutustamist).
- Hoiduge raskest füüsilisest pingutusest, alkoholist ja retseptita farmakoloogilistest stimulantidest testi läbiviimise ja sellele eelneval päeval.
- Hoiduge 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest või suitsetamisest.
- Tehke test alati samades tingimustes ja samal kellaajal.
- Veenduge, et Teie kasutajaandmed on õiged.

Polar Fitness Testi läbiviimine

1. Pange peale vööandur, heitke pikali ja lõdvestuge 1-3 minuti jooksul.
2. Kellaajarežiimis valige **Fitness test** > **Start test**. Test algab niipea, kui FT40 registreerib Teie südame löögisageduse signaali.
3. Umbes 5 minuti pärast kuulete piiksatust, mis viitab testi lõppemisele ning ekraanile ilmub testi tulemus.
4. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **UPDATE VO_{2max}?**
5. Valige **Yes** testi tulemuse salvestamiseks menüüdesse **User information** ja **OwnIndex results**. Kui teate oma laboratoorselt mõõdetud VO_{2max} väärtust ja olete selle sisestanud **User information** menüüsse, valige **No**, et salvestada testi tulemus vaid **OwnIndex results** menüüsse.

Probleemide lahendamine

- Ekraanile ilmub **Set activity lev. of past 3 months** > Sisestage oma kehalise aktiivsuse tase (täiendavat informatsiooni leiate peatükist "Seadistused"). Ekraanile ilmub **Activity set!** ning test algab.
- Ekraanile ilmub **Test Failed** > Teie eelmist OwnIndexi väärtust ei asendata.
- Südame löögisageduse näitu ei kuvata ekraanile > Test ebaõnnestub. Veenduge, et vööanduri elektroodid on piisavalt niisked ja et kummipael on tihedalt ümber rindkere.

Fitness Testi tulemuste tõlgendamine

OwnIndexi väärtuste tõlgendamiseks võrrelge oma individuaalseid väärtusi ja nende muutumist ajas. OwnIndexit saab tõlgendada ka soost ja vanusest lähtuvalt. Leidke oma OwnIndexi asukoht tabelis ja tehke kindlaks, milline on Teie aeroobne võimekus võrreldes teiste samast soost ja samas vanuses inimestega.

See klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud ülevaatel, kus VO_{2max} mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja 7 Euroopa riigis. Allikas: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Vanus	VERY LOW Väga nõrk	LOW Nõrk	FAIR Rahuldav	MODERATE Keskmine	GOOD Hea	VERY GOOD Väga hea	ELITE Suurepärane
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Fitness Testi tulemuste jälgimine

FT40 salvestab 60 viimast Fitness Testi tulemust. Oma pikaajaliste tulemuste vaatamiseks kandke salvestatud andmed Polar FT40-st veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com. Seal esitatakse Teie testi tulemused graafilisel kujul. Täiendavat informatsiooni leiate lõigust "Andmete ülekandmine".

Teil on samuti võimalik näha oma kahte viimast Fitness Testi tulemust menüüs **OwnIndex results**.

- Valige **Fitness test** > **OwnIndex results**.
- Ekraanile kuvatakse Teie viimase testi kuupäev ja tulemus.
- Eelmise testi tulemuse nägemiseks vajutage nuppe UP/DOWN.

Aeroobse võimekuse märgatavaks paranemiseks on vajalik regulaarne treenimine keskmiselt kuue nädala jooksul. Suurte lihasgruppide treenimine tõstab aeroobset võimekust kõige efektiivsemal viisil.

5. SEADISTUSED

Kella seaded

Valige välja väärtus, mida soovite muuta ja vajutage nuppu OK. Väärtuste seadistamiseks kasutage nuppe UP/DOWN ja valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Valige **Settings** > **Watch, time and date** .

- **Alarm**: Lülitage äratuskella funktsioon välja (**Off**) või sisse valides **Once** (üks kord), **Every day** (iga päev) või **Monday to Friday** (esmaspäevast reedeni) ning seejärel seadke tunnid ja minutid. Vajutage nuppu BACK äratuskella helina lõpetamiseks või UP/DOWN 10-minutiliseks tukastuseks. Äratuskella funktsiooni ei ole võimalik kasutada treeningu ajal.
- **Time**: Valige **Time 1** (kellaaeg 1) ja seadke kellaaja vorming, tunnid ja minutid. Valige **Time 2** (kellaaeg 2), et seada kellaaeg mõne teise ajavööndi jaoks tunde juurde liites või neid vähemaks võttes. Kellaajarežiimis saate kiirelt lülituda kellaajalt1 kellaajale 2 vajutades ja hoides all nuppu DOWN.
- **Time zone**: Valige ajavöönd 1 või 2.
- **Date**: Seadke kuupäev.
- **Watch face** (Kellakuva): Valige **Time and logo** (kellaaeg ja logo) või **Time only** (ainult kellaaeg).

Treeningu seadistused

Valige **Settings** > **Training settings**.

- **Training sounds** (Treeningu helisignaalid): Valige **Off** (väljas), **Soft** (vaikne), **Loud** (vali) või **Very loud** (väga vali).
- **Heart rate view** (Südame löögisageduse kuva): Seadke südame löögisageduse näit ekraanil kas löökidena minutis (**Beats per minute**) või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (**Percent of maximum**).
- **HeartTouch** (Randmevastuvõtja kasutamine nuppe vajutamata): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas). Kellaaja vaatamiseks tooge randmevastuvõtja vööanduri lähedale.
- **Heart rate upper limit** (Südame löögisageduse ülempiir) aitab Teil treenida Teie isikliku südame löögisageduse kontrollvahemiku piires (nt arsti poolt soovitatud). Lülitage südame löögisageduse ülempiiri funktsioon sisse (**On**), seadke piir nuppude UP/DOWN abil ja vajutage nuppu OK.

Kasutajaandmed

Valige **Settings** > **User Information** ja vajutage nuppu OK.

- **Weight**: Sisestage oma kehakaal.
- **Height**: Sisestage oma pikkus.
- **Date of birth**: Sisestage oma sünnikuupäev, -kuu ja -aasta.
- **Sex** : Valige **MALE** (mees) või **FEMALE** (naine).
- **Maximum heart rate** (Maksimaalne südame löögisagedus) on suurim

südamelöökide arv minutis (l/min) maksimaalse füüsilise pingutuse puhul. Vaikimisi väärtust muutke vaid siis, kui teate oma laboratoorselt mõõdetud väärtust.

- **Activity** (Kehaline aktiivsus): Valige variant, mis kõige paremini kirjeldab Teie kehalise aktiivsuse üldist suurust ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul.
  1. **TOP (5+ hours per week)** (5+ tundi nädalas): Te tegelete vähemalt 5 korda nädalas raskete kehaliste harjutustega või Te treenite võistluslikel eesmärkidel.
  2. **HIGH (3-5 hours per week)** (3-5 tundi nädalas): Te tegelete vähemalt 3 korda nädalas raskete kehaliste harjutustega. Näiteks jooksete Te 20-50 km või 12-31 miili nädalas või tegelete 3-5 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega.
  3. **MODERATE (1-3 hours per week)** (1-3 tundi nädalas): Te tegelete regulaarselt tervisespordialadega. Näiteks jooksete Te 5-10 km või 3-6 miili nädalas või tegelete 1-3 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega või nõuab Teie töö mõõdukat kehalist aktiivsust.
  4. **LOW (0-1 hours per week)** (0-1 tundi nädalas): Te ei tegele regulaarselt tervisespordialadega. Näiteks teete Te jalutuskäike vaid enda lõbuks ning treenite harva nii, et see kutsuks esile hingeldamise või higistamise.
- **OwnIndex (VO_{2m})**: Polar Fitness Testi tegemisel kuvatakse OwnIndexi väärtus vaikimisi väärtusena. Vaikimisi väärtust muutke vaid siis, kui teate oma laboratoorselt mõõdetud VO_{2max} väärtust.

Üldseadistused

Valige **Settings** > **General settings** .

- **Button sounds** (Nuppude heli): Valige nuppude heli (**Off** (väljas) / **Soft** (vaikne) / **Loud** (vali) / **Very Loud** (väga vali)).
- **Button lock** (Nuppude lukustamine): Valige **Manual lock** (käsitsi lukustamine) või **Automatic lock** (automaatne lukustamine).
  Automaatne lukustamine (**Automatic lock**): Randmevastuvõtja lukustab automaatselt kõik nupud, välja avatud nupu LIGHT. Nuppude lahtilukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, kuni ekraanile ilmub **Buttons unlocked**.
  Käsitsi lukustamine (**Manual lock**): Nuppude lukustamiseks või lahtilukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, kuni ekraanile ilmub **Buttons unlocked**.
- **Units** (Mõõtühikud): Valige **Metric (kg/km)** (meetermõõdustiku mõõtühikud) või **Imperial (lb/ft)** (inglise süsteemi mõõtühikud). Kui valisite lb/ft, on kalorite ühikuks Cal, kui ei, on ühikuks kcal.
- **Language** (Keel): Valige **Deutsch, English, Español, Français** või **Italiano**.

6. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA

Polar FT40 eest hoolitsemine

Randmevastuvõtja: Puhastage õrna seebilahusega ja kuivatage käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid). Hoidke randmevastuvõtjat jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kilekotis või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Hoidke seda pikaajalise otsese päikesevalguse eest.

Juhised WearLink vööanduri pesemiseks

Vööandur: **Pärast iga kasutuskorda eemaldage vööanduri saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela jooksva vee all**. Kuivatage saatja pehme käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid).

Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40ºC/104ºF või vähemalt iga viie kasutuskorra järel. See tagab usaldusväärsed mõõtmistulemused ning pikendab maksimaalselt vööanduri eluiga. Kasutage pesemiskotti. Ärge leotage, tsentrifuugige, triikige ega valgendage kummipaela ning ärge viige seda keemilisse puhastusse. Ärge kasutage pesuvahendeid, mis sisaldavad valgendajaid või pehmendajaid. Ärge kunagi pange vööanduri saatjat pesumasinasse või kuivatisse!

Kuivatage ja hoidke kummipaela ja vööanduri saatjat teineteisest eraldi. Peske kummipaela pesumasinas enne pikemaks ajaks seisma jätmist ja alati peale kõrge kloorisisaldusega basseinivees kasutamist.

Hooldamine

Polar FT40 aitab Teil saavutada isiklikke kehalise võimekuse eesmärke ja näitab ära füsioloogilise pingutuse ja intensiivsuse taseme treeningute ajal. Muud kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud.

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovitame Teil hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldustööde tõttu.

Üksikasjad leiate eraldi kaasasolevalt Polari klienditeeninduse kaardilt (Polar Customer Service Card).

Registreerige oma Polari toode aadressil http://register.polar.fi/, aidates meil niiviisi meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid Teie vajadustele.

Patareide vahetamine

Vältige suletud patareipesa kaane avamist garantiiperioodi jooksul. Me soovitame Teil lasta patarei vahetada Polari volitatud teeninduskeskuse poolt. Pärast patarei vahetamist kontrollitakse Teie Polar FT40 veekindlust ja viiakse läbi täielik perioodiline kontroll. Pange tähele järgmist:

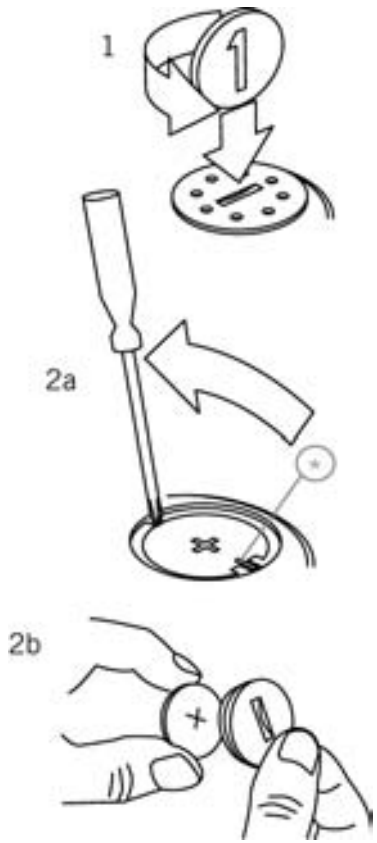
- Patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile siis, kui patarei mahtuvusest on järel 10-15%.
- Enne patarei vahetamist kandke kõik andmed FT40-st veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com, et vältida andmete kadumist. Täiendavat informatsiooni leiate lõigust "Andmete ülekandmine".
- Taustavalgustuse liigne kasutamine kiirendab patarei tühjenemist.
- Külmades tingimustes võib ekraanile ilmuda patarei tühjenemise sümbol, kuid temperatuuri tõusmisel see kaob.
- Kui patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile, lülituvad taustavalgustus ja helisignaalid automaatselt välja. Kui seadsite äratuskella enne patarei tühjenemise sümboli ilmumist, kostub see sellegipoolest.

Kui soovite patareid vahetada ise:

Iga kord, kui vahetate patareid, vahetage ka patareipesa kaane tihendusrõngas. Patarei komplektid koos tihendusrõngastega on saadaval hästivarustatud Polari kauplustes ja volitatud teeninduskeskustes. USA-s ja Kanadas on tihendusrõngad saadaval vaid Polari volitatud teeninduskeskustes. Hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas. Patarei allaneelamisel võtke koheselt ühendust arstiga. Patareide hävitamine peab toimuma vastavalt kohalikele määrustele.

Uue, täielikult laetud patarei puhul hoiduge selle haaramisest mõlemalt poolt korraga metallist või elektrit juhtivate vahenditega, nagu näiteks näpitstangidega. See võib tekitada lühise, mis omakorda põhjustab patarei kiiremat tühjenemist. Tavaliselt lühise tekkimine patareid ei kahjusta, kuid see võib vähendada patarei mahtuvust ja eluiga.

1. Avage patareipesa kaas keerates seda mündi abil asendist CLOSE asendisse OPEN.
2.
   - Randmevastuvõtja patarei vahetamisel (2a) eemaldage patareipesa kaas ja tõstke patarei ettevaatlikult välja, kasutades selleks sobiva suurusega jäika pulka, nagu näiteks hambatikku või väikest kruvikeerajat. Siiski on patarei väljatõstmisel soovitav kasutada mittemetallist vahendit. Olge ettevaatlik, et mitte vigastada metallist helielementi (*) või sooni. Paigaldage uus patarei nii, et "+" pool jääks väljapoole.
   - Vööanduri patarei vahetamisel (2b) asetage patarei kaane sisse nii, et "+" pool oleks vastu kaant.
3. Asendage vana tihendusrõngas uuega surudes selle tihedalt soone sisse, et tagada veekindlus.
4. Asetage patareipesa kaas tagasi oma kohale ja keerake seda päripäeva asendisse CLOSE.
5. Pärast randmevastuvõtja patareide vahetamist tuleb uuesti teha põhiseadistused.



Ettevaatusabinõud

Võimalike riskide vähendamine

Treenimisega võib kaasneda ka teatud riske. Enne regulaarsete treeningute alustamist vastake järgmistele Teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on "jah", pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas Te olete olnud viimase 5 aasta jooksul füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas Teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Esineb Teil mõne haiguse sümptomeid?
- Kas Te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- On Teil olnud probleeme hingamisega?
- Olete Te taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas Te kasutate südamerütmurit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Ka Te suitsetate?
- Kas Te olete rase?

Pöörake tähelepanu sellele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Oluline on tähelepanu pöörata oma organismi reaktsioonidele treeningute ajal. Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, lõpetage treening või jätkake madalama intensiivsusega.

Kui Teil on südamerütmur, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade , kasutate Te FT40 omaenda riskil. Enne selle kasutuselevõtmist viige arsti järelvalve all läbi maksimaalse pingutuse test. Test tagab südamerütmuri ja FT40 üheaegse kasutamise ohutuse ja usaldusväärsuse.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni , vaadake üle materjalide nimekiri "Tehniliste andmete" lõigus. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke vööandurit särgi peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada tõrgeteta töö. Kui kasutate nahal putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku vööanduriga.

Elektrooniliste komponentidega treeningvarustus võib tekitada häirivaid signaale.

Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage vööandur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat seni, kuni leiate koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näitusid või vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange vööandur uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtjat häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui Polar FT40 endiselt ei tööta, tekitab varustus südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

Probleemide lahendamine

Kui Te ei tea, kus Te menüüs asute , vajutage ja hoidke all nuppu BACK kuni ekraanile ilmub kellaaeg.

Kui randmevastuvõtja ei reageeri nupuvajutustele või kuvab ekraanile ebaharilikke näitusid, taastage randmevastuvõtja algseaded vajutades korraga nelja nuppu (UP, DOWN, BACK ja LIGHT) nelja sekundi jooksul. Kõik teised seadistused peale kellaaja ja kuupäeva jäävad mällu.

Kui südame löögisageduse näit on ebakorrapärane, äärmiselt kõrge või langeb nulli (00) , veenduge, et 1 m/3 ft raadiuses ei ole ühtegi teist südame löögisageduse monitori ja et vööanduri kummipael/tekstiilist elektroodid on tihedalt ümber rindkere, niisked, puhtad ja vigastamata.

Kui südame löögisageduse mõõtmine ei toimi spordiriietusega, proovige kasutada kummipaela. Kui see õnnestub, on viga tõenäoliselt riietuses. Palun võtke ühendust riietuse müüja või valmistajaga.

Tugevad elektromagnetilised signaalid võivad põhjustada ebakorrapäraseid näitusid. Elektromagnetilisi häireid võib esineda kõrgepingeliinide, valgusfooride, elektrirongide õhuliinide, elektribusside ja -trammide liinide, televiisorite, automootorite, rattakompuutrite, mootoriga treeningvarustuse ja mobiiltelefonide läheduses või elektriliste turvaväravate läbimisel. Ebakorrapäraste näitude vältimiseks eemalduge võimalikest häirete allikatest.

Kui ebaloomulikud näidud jäävad ekraanile vaatamata häire allikast eemaldumisele, vähendage kiirust ja kontrollige pulssi käsitsi. Kui Teile tundub, et see vastab kõrgele näidule ekraanil, võib Teil olla südame arütmia. Kuigi enamus arütmiaid ei ole tõsised, konsulteerige oma arstiga.

Põetud südamehaigus võib olla muutnud Teie EKG-d. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

Kui südame löögisageduse mõõtmine ei toimi vaatamata kõigile eelpool mainitud tegevustele, võib vööanduri patarei olla tühi.

Tehnilised andmed

Randmevastuvõtja

Patarei tüüp	CR 2025
Patarei eluiga	Keskmiselt 1 aasta (1 tund päevas, 7 päeva nädalas treeningut)
Töötemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Randmepaela materjal	Polüuretaan
Tagakaas ja randmepaela pannal	Roostevaba teras, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05 nahaga pika aja jooksul otsesesse kontakti sattuvatest toodetest nikli eraldumise kohta.
Kella täpsus	Parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F.
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus	± 1% või ± 1 l/min, ükskõik missugune on suurem, muutumatute tingimuste puhul.

Vööandur

Patarei tüüp	CR 2025
Patarei eluiga	Keskmiselt 2 aastat (1 tund päevas, 7 päeva nädalas)
Patarei tihendusrõngas	O-rõngas 20,0 x 1,0 materjal FPM
Töötemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Saatja materjal	Polüamiid
Kummipaela materjal	35% polüestrit, 35% polüamiidi, 30% polüuretaani

Piirväärtused

Kronomeeter	23 h 59 min 59 s
Südame löögisagedus	15 - 240 l/min
Summaarne treeningute kestus	0 - 9999 h 59 min 59 s
Summaarne kalorikulu	0 - 999999 kcal/Cal
Summaarne treeningute arv	65 535
Sünniaasta	1921 - 2020

Nõuded arvutile

Polar WebSync tarkvara ja Polar FlowLink:	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 64/32 bit

Polar FT40 sobib kandmiseks ujumise ajal.

Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage nuppe vee all. Lisainformatsiooni saamiseks külastage aadressi http://support.polar.fi. Polari toodete veekindlust kontrollitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile ISO 2281. Tooted on jaotatud kolme erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiate Polari toote tagaküljelt, võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et käesolevad määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Märgistus tagaküljel	Veekindluse iseloomustus
Water resistant	Kaitse veepritsmete, higi, vihmapiiskade jne eest. Ei sobi ujumiseks.
Water resistant 30 m/50 m	Sobib suplemiseks ja ujumiseks
Water resistant 100 m	Sobib ujumiseks ja snorgeldamiseks (ilma õhuvarudeta).

Garantii ja vastutamatusesäte

Polari piiratud rahvusvaheline garantii

- Garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi müüja suhtes.
- Tarbijatele, kes ostsid selle toote USA-s või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Tarbijatele, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib selle toote esmatarbijale/-ostjale, et tootel ei esine defekte materjali ega töö osas kahe (2) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Ostutšekk on Teie ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patareid, loomulikku kulumist, kahjustusi, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusabinõude eiramisest; ebaõiget hooldust, kommertskasutust, korpuse/ekraani purunemist või mõranemist, kummipaela ega Polari riietust.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulutusi ega väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Kasutatud tooteid ei hõlma kahe (2) aastane garantii, kui kohalikud õigusaktid ei sätesta teisiti.
- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.

Mis tahes toote garantii on piiratud riikidega, kus toodet algselt turustati.

Disclaimer

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete alusel.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

See toode on kaitstud Polar Electro Oy intellektuaalse omandi õigustega, nagu need on määratletud järgmiste dokumentidega: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Teised patendid on taotlemisel.

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2000 nõuetele on sertifitseeritud.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ™ selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy kaubamärgid. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ® selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid, välja arvatud Windows, mis on Microsoft Corporationi registreeritud kaubamärk.

Tootja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

See toode vastab direktiivile 93/42/EEC. Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiate aadressilt www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.

Selline märgistus tähendab, et Polari tooted on elektroonilised seadmed ning neid hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2002/96/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) ning patareisid ja akusid, mida toodetes kasutatakse hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu 6. septembri 2006. aasta direktiiv 2006/66/EÜ, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodete sees olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldada.

Selline märgistus tähendab, et toode on kaitstud elektrilöökide eest.